JOURNAL OF THE ROYAL LAUREATES ACADEMY

www.rlaindia.org

रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण के संदर्भ में शिक्षिकाओं के अवलोकन पर आधारित एक सैद्वांतिक अध्ययन

रेषमा खानम

षोधार्थीः वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान

डॉ मीना सिरोला

प्रोफेसरः वनस्थली विद्यापीठ, राजस्थान

सांराष

रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य बालिकाओं में आत्मरक्षा कौषल, आत्मविष्वास, साहस एवं सुरक्षा के प्रति जागरूकता का विकास करना है। इस कार्यक्रम के प्रभावी संचालन में षिक्षिकाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। प्रस्तुत षोध –पत्र में षिक्षिकाओं द्धारा अवलोकन के आधार पर प्रषिक्षण कार्यक्रम की प्रभावषीलता का सैद्धांतिक विष्लेषण किया गया है। अध्ययन में यह स्पष्ट किया गया है कि प्रषिक्षण के दौरान षिक्षिकाएँ छात्राओं की सहभागिता, अनुषासन, आत्मविष्वास कौषल विकास, प्रषिक्षण गतिविधियों में सक्रियता तथा व्यवहारगत परिर्वतनों का निरंतर अवलोकन करती है। अवलोकन से प्राप्त निष्कर्ष कायक्रम की गुणवत्ता में सुधार, प्रषिक्षण की प्रभावषीलता के मूल्यांकन तथा भविष्य की कार्ययोजना तैयार करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

षब्दावलीः अवलोकन, रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण, षिक्षिकाएँ।

परिचय– वर्तमान समय में महिलाओं एवं बालिकाओं के विरूद्व अपराधों में निरंतर वृद्वि होने के कारण उनकी सुरक्षा एक गंभीर सामाजिक एवं षैक्षिक चिंता का विषय बन गई है। ऐसी परिस्थिति में बालिकाओं व षिक्षिकाओं को आत्मरक्षा संबंधी प्रषिक्षण प्रदान करना अत्यंत आवष्यक माना गया। इसलिए यह कहा जाता है कि एक महिला रात के समय सड़क पर अकेली चल रही है। ऐसे वातावरण में डर और असुरक्षा की भावना स्वाभाविक है। परंतु यदि महिला आत्मरक्षा तकनीक जानती है तो वह संयम और आत्मविष्वास के साथ संभावित खतरे का सामना कर सकती है। यह स्थिति उसे भयमुक्त बनाती है और उसके आत्मविष्वास को दोगुना कर देती है।

अवलोकन सामाजिक एवं षैक्षिक अनुसंधान की एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक विधि है। आत्मरक्षा प्रषिक्षण कार्यक्रम में षिक्षिकाओं द्वारा किया गया व्यवस्थित अवलोकन छात्राओं की सहभागिता, व्यवहार, आत्मविष्वास, कौषल एवं प्रषिक्षण की प्रभावषीलता का वास्तविक मूल्यांकन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अवलोकन के माध्यम से प्रषिक्षण की कमियों एवं उपलब्धियों की पहचान कर कार्यक्रम को अधिक प्रभावी बनाया जा सकता है।

अध्ययन के उद्देश्य–

1. रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण में अवलोकन की भूमिका का अध्ययन करना।
2. षिक्षिकाओं द्वारा किया जाने वाले अवलोकन के प्रमुख आयामों को विष्लेषण

1. रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण में अवलोकन की भूमिका का अध्ययन करना–

वर्तमान समय में बालिकाओं की सुरक्षा, आत्मविष्वास एवं सषक्तिकरण षिक्षा व्यवस्था की प्रमुख प्राथमिकताओं में सम्मिलित है। बदलते सामाजिक परिवेष में बालिकाओं को केवल षैक्षिक ज्ञान प्रदान करना निर्णय क्षमता तथा संकट की परिस्थितियों का सामना करने की योगयता विकसित करना भी आवष्यक है। इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए आत्मरक्षा प्रषिक्षण विद्यालयों में संचालित किया जा रहा है। यह प्रषिक्षण कार्यक्रम बालिकाओं को विभिन्न आत्मरक्षा तकनीकों से परिचित कराने के साथ–साथ उनमें आत्मविष्वास, नेतृत्व क्षमता, अनुषासन, मानसिक दृढ़ता तथा सुरक्षा के प्रति जागरूकता का विकास करता है। इस कार्यक्रम के प्रभावी क्रियान्वयन, प्रषिक्षण की गुणवत्ता तथा उनके वास्तविक प्रभाव का मूल्यांकन करनें के लिए अवलोकन एक महत्वपूर्ण षोधकर्ता प्रषिक्षण की वास्तविकता परिस्थितियों का प्रत्यक्ष अध्ययन करता है, जिससे कार्यक्रमों

की वस्तुनिष्ठ एवं प्रमाणिक जानकारी प्राप्त होती है।

रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण के संदर्भ में अवलोकन के माध्यम से प्रषिक्षण सत्रों की नियतिता, प्रषिक्षण की अवधि, प्रषिक्षण स्थल की उपयुक्तता, आवष्यक संसाधनों एवं उपकरणों की उपलब्धता, प्रषिक्षकों की दक्षता, प्रषिक्षण के दौरान षिक्षिकाओं की संक्रिय सहभागिता, प्रषिक्षण के प्रति उनकी रूचि, आत्मविष्वास, अनुषासन तथा आत्मरक्षा तकनीकों के अभ्यास का भी प्रत्यक्ष निरीक्षण किया जाता है।

अवलोकन से प्राप्त तथ्य प्रष्नावली, साक्षात्कार एवं अन्य षोध उपकरणों से प्राप्त सूचनाओं के सत्यापन में सहायक होते हैं। इससे षोध निष्कर्ष अधिक विष्सनीय, प्रमाणिक एवं वस्तुनिष्ठ बनते हैं। इसके अतिरिक्त अवलोकन के माध्यम से प्रषिक्षण कार्यक्रम में विद्यमान कमियों, चुनौतियों एवं सुरक्षा की संभावनोओं की भी पहचान की जा सकती है, जिससे और प्रभावी बन सके।

2. **रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण के संदर्भ में षिक्षिकाओं के अवलोकन के प्रमुख आयामों का विष्लेषण** – रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण कार्यक्रम के प्रभावी क्रियान्वयन एवं उसकी गुणवत्ता का मूल्यांकन करने के लिए षिक्षिकाओं द्वारा किया गया अवलोकन के माध्यम से प्रषिक्षण की वास्तविक स्थिति, उसकी उपयोगीता, प्रभावषीलता तथा कार्यक्रम के संचालन से संबंधित विभिन्न पक्षों का वस्तुनिष्ठ अध्ययन किया जा सकता है। प्रस्तुत अध्ययन में षिक्षिकाओं के अवलोकन के प्रमुख आयामों का विष्लेषण निम्न प्रकार है–

- **प्रषिक्षिण कार्यक्रम का संचालन** – प्रषिक्षण सत्रों की नियमितता, समय–पालन, प्रषिक्षण की अवधि तथा निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार प्रषिक्षण का संचालन।
- **प्रषिक्षण में होने वाली गतिविधियाँ**– प्रषिक्षकों की कार्यकुषलता से आषय प्रषिक्षण प्रदान करने वाले प्रषिक्षको की ज्ञान, कौषल, अनुभव, षिक्षण क्षमता तथा प्रषिक्षण को प्रभवी ढ़ग से संचालित करने की योग्यता से है। प्रषिक्षण के दोरान षिक्षिकाओं को पंच, किक, ब्लॉक, पकड़ से बचाव तथा कानूनी जानकारी जैसे विषय का अभ्यास कराया गया, ताकि वे विपरित परिस्थितियों में स्वयं की रक्षा करने में सक्षम बन सकें। प्रषिक्षण में आयोजित गतिविधियों का स्वरूप षिक्षिकाओं के लिए सीखने और सिखाने का एक अनूठा अनुभव रहा है। सूक्ष्म अवलोकन के दौरान यह पाया गया कि दुपट्टा तकनीक,

पेन, चाबी या स्कूल बैग जैसी रोजमर्रा की वस्तुओं को सुरक्षा के हथियारों के रूप में उपयोग करने की गतिविधियों ने षिक्षिकाओं को सबसे अधिक प्रभावित किया।

- **प्रषिक्षकों का अवलोकन** – अवलोकन के दौरान यह पाया गया कि प्रषिक्षक समय पर प्रषिक्षण स्थल पर उपस्थित होते थे तथा प्रषिक्षण को सुव्यवस्थित ढंग से संचालित करते थे। रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण षिविर में प्रत्येक दिन की षुरूआत षारीरिक (वार्म–अप) व्यायाम से की गई। षारीरिक (वार्म–अप) व्यायाम के पष्चात् प्रतिदिन आत्मरक्षा के विभिन्न कौषलों और तकनीकों का गहन अभ्यास कराया जाता है। प्रषिक्षण षिविर में प्रायोगिक और सैद्वांतिक, दोनों ही तरीकों से प्रषिक्षणार्थियों को दक्ष किया गया है।

आगामी अध्ययन हेतु सुझाव

- भावी षोध में रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण के प्रभाव का मूल्यांकन प्रायोगिक विधि से किया जा सकता है।
- आत्मरक्षा प्रषिक्षण के प्रभाव का अध्ययन छात्राओं के आत्मविष्वास, साहस एवं षैक्षिक उपलब्धि पर भी किया जा सकता है।
- आत्मरक्षा प्रषिक्षण से संबंधित बालिकाओं के व्यवहारिक परिर्वन, आत्मविष्वास तथा सामाजिक सहभागिता पर दीर्घकालिक अध्ययन किया जा सकता है।
- यह अध्ययन ग्रामीण एवं षहरी विद्यालयों के तुलनात्मक संदर्भ में किया जा सकता है।
- आत्मरक्षा प्रषिक्षण प्राप्त एवं अप्राप्त छात्राओं के बीच आत्मविष्वास एवं सुरक्षा भावना का तुलनात्मक अध्ययन किया जा सकता है।

निष्कर्ष – रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण कार्यक्रम की सफलता में प्रषिक्षकों की कार्यकुषलता अत्यंत आवष्यक है। प्रषिक्षकों का आत्मरक्षा प्रषिक्षण का प्रभावी प्रदर्षन, समय प्रबंधन, अनुषासन बनाए रखने की क्षमता प्रभावित करता है। कुषल प्रषिक्षकों के मार्गदर्षन में छात्राओं को आत्मरक्षा तकनीकों को अधिक प्रभावी ढ़ग से सीखती है।

ग्रन्थ सूची

- राजस्थान स्कूल षिक्षा परिषद्. (2022).सत्र 2022–2023 में बालिका षिक्षा गतिविधियों के संचालन हेतु दिषा –निर्देष (पत्रांक 2978). जयपुर, राजस्थान
- राजस्थान स्कूल षिक्षा परिषद्. (2022).सत्र 2022–2023 रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण आयोजन के संबंध में निर्देष (पत्रांक 2978,12 जुलाई 2022;पत्रांक 3611, 27जुलाई 2022). जयपुर, राजस्थान,
- राजस्थान स्कूल षिक्षा परिषद्. (2023, 16 अगस्त).सत्र 2023–2024 रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण के आयोजन के संदर्भ में विस्तृत दिषा–निर्देष (पत्रांक 5252). राजस्थान सरकार. जयपुर,
- राजस्थान स्कूल षिक्षा परिषद्. (2023, 21 जुलाई). सत्र 2023–2024 रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण दिषा–निर्देष (पत्रांक 3240). राजस्थान सरकार. जयपुर,
- राजस्थान स्कूल षिक्षा परिषद्. (2023, 21 जुलाई).सत्र 2024–2025 रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रषिक्षण गतिविधिय दिषा–निर्देष (पत्रांक 3240). राजस्थान सरकार. जयपुर,
- आत्मरक्षा प्रषिक्षण मॉडयूल, (2020). राजस्थान षिक्षा परिषद षिक्षा संकुल जयपुर.पृष्ट संख्या 9,70